



DAS AHLBECK

\*\*\*\*\*  
HOTEL & SPA

# Sport- & Aktivplan

08.12.2025 - 14.12.2025

Tag	Uhrzeit	Aktivität	Treffpunkt
Montag	08:00 Uhr	„Lauflust Usedom“ Laufen oder Walken mit Christina (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption
Dienstag	08:30 Uhr	Wassergymnastik (Anmeldung am Vorabend)	Schwimmbad
Mittwoch	08:30 Uhr	Rücken- Aktiv- Sport (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption
Donnerstag	08:00 Uhr	Stressfrei in den Tag (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption
Freitag	08:00 Uhr	„Lauflust Usedom“ Laufen oder Walken mit Christina (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption
Samstag	08:30 Uhr	Bauch- Beine- Po Gymnastik (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption
Sonntag	08:30 Uhr	Wassergymnastik (Anmeldung am Vorabend)	Schwimmbad